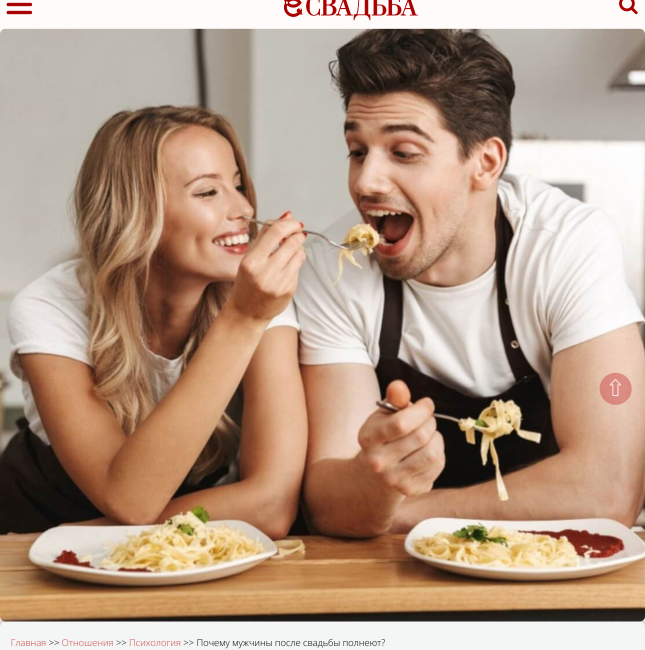


Психология

Почему мужчины после свадьбы полнеют?

И как это прекратить

26.09.2021
Обновлено

Ученые нашли ответ, почему мужчины набирают вес после того, как вступают в брак. Все дело в переедании, а вот почему мужчины переедают после свадьбы, объяснили ученые.

Исследования ученых
Способы решения проблемы
Причины переедания

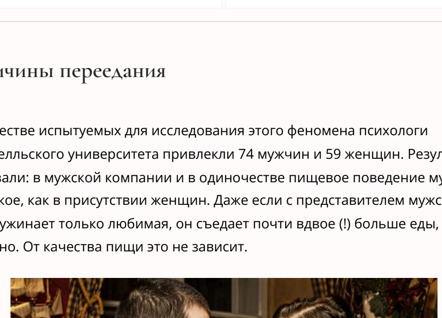
Исследования ученых

Американские исследователи из Корнелльского университета заинтересовались причиной набора веса мужчин после свадьбы. Оказывается, мужчины чаще переедают в присутствии женщин, чем в остальных случаях. Таким образом, мужчины пытаются произвести впечатление на женщин. Психологи заявляют, что природой заложен принцип: хороший аппетит = здоровый мужчина. Таким образом, по совокупности причин мужчины в браке переедают. Также ученые выделяют причины психологического спокойствия. В общем, мужчины, женились – следите за собой!

Американские исследователи Корнелльского университета решили выяснить, почему после свадьбы мужчины набирают вес. Оказалось, путем переедания представители мужского пола хотят... понравиться дамам! Психологи заявляют, что природой заложен принцип: хороший аппетит = здоровый мужчина. Это не единственная причина набора веса. В любом случае, мужчины, женились – следите за собой! О том, как это делать, вы скоро узнаете. Сначала – подробнее о том, почему «женатики» склонны слишком много есть.

Причины переедания

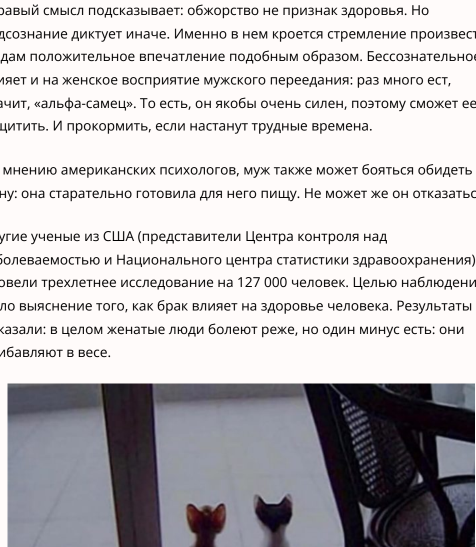
В качестве испытуемых для исследования этого феномена психологи Корнелльского университета привлекли 74 мужчин и 59 женщин. Результаты показали: в мужской компании и в одиночестве пищевое поведение мужчин не такое, как в присутствии женщин. Даже если с представителем мужского пола ужинает только любимая, он съедает почти вдвое (!) больше еды, чем обычно. От качества пищи это не зависит.



Здравый смысл подсказывает: обжорство не признак здоровья. Но подсознание диктует иначе. Именно в нем кроется стремление произвести на даму положительное впечатление подобным образом. Бессознательное влияет и на женское восприятие мужского переедания: раз много ест, значит, «альфа-самец». То есть, он крепок, очень силен, поэтому сможет ее защитить. И прокормить, если настанут трудные времена.

По мнению американских психологов, муж так же может бояться обидеть жену: она старательно готовила для него пищу. Не может же он отказаться!

Другие ученые из США (представители Центра контроля над заболеваемостью и Национального центра статистики здравоохранения) провели трехлетнее исследование на 127 000 человек. Целью наблюдения было выяснение того, как брак влияет на здоровье человека. Результаты показали: в целом женатые люди болеют реже, но один минус есть: они прибавляют в весе.



До свадьбы после работы время часто проводилось в спортзалах, кегельбанах, в компании друзей и пр. Будучи в браке, мужчина спешит домой: он хочет вкусно поужинать и приятно провести время вместе с женой, приготовившей ужин. Он уверен, что не поправится или даже похудеет: «Сожгу калории с помощью секса». В реальности калорий больше потребляется, чем затрачивается.

Что касается курящих мужчин, супруга, заботясь о семье, нередко просит мужа бросить эту вредную привычку. Люди склонны заменять сигареты едой, что приводит к увеличению массы тела.

Более масштабное исследование (с 1999 по 2013 год) провели британские ученые. В статье, опубликованной в научном журнале Social Science & Medicine, сказано: в среднем представители мужского пола, женившись, набирают 1,4 кг. После рождения ребенка (да-да, не только женщины!) поправляются еще больше. Исследователи объясняют: в семье, особенно когда появился на свет малыш, питаются лучше.

Другие исследователи из Великобритании (ученые Городского университета Лидса) выделили следующие причины переедания мужчин, состоящих в браке.

Во-первых, заботливые хозяйки дают мужьям возможность есть вкуснее, часто – в неумеренных количествах.

Во-вторых, среднестатистическая женщина неравнодушна к сладкому. Любовью к быстрым углеводам начинают «заражаться» мужчины. Они каждый день видят супругу, уплетающую шоколад, сдобу, сладкие фрукты и прочую еду, от которой легко поправиться. Конечно, фрукты, даже сладкие, полезны. Но все хорошо в меру: если ими злоупотреблять, это может привести к набору лишнего веса.

В-третьих, мужья просто «забивают» на себя. Они считают, жена не перестанет их любить, как бы тяжелее они ни стали.

В-четвертых, хитрые женщины специально откармливают супругов, чтобы те потеряли внешнюю привлекательность и браку не угрожали измены.

Что говорят в России? Врач-терапевт Дмитрий Фатов не исключает того факта, что причиной мужского переедания может быть ощущение стабильности и спокойствия в семье. Еще он подчеркивает: в женском рационе полно углеводов. Если до свадьбы мужчина ел больше белка, после нее он «подсаживается» на высокоуглеводную пищу.

Врач говорит о недостатке сна: до вступления в брак мужчины спят дольше. Недосып сказывается и на обмене веществ, и на аппетите.

Психотерапевт Вадим Хайкин подчеркивает: после свадьбы люди (представители обоих полов) часто расслабляются. Следят за телом не так тщательно, как прежде: теперь им кажется, что их счастью ничто не грозит. Вот и начинают переедать.

Способы решения проблемы

Ученые Корнелльского университета сделали вывод: при трапезе в компании женщин мужчинам стоит успокоиться - как и женщинам, едящим рядом с мужчинами. Речь идет не о принятии успокоительных, а о том, что процесс принятия пищи должен быть медленнее и осознаннее. У нас говорят: «С чувством, с толком, с расстановкой». Нужно употреблять в пищу больше овощей: для бургеров в желудке не останется много места.

Боитесь обидеть жену? Прекратите быть обжорой: станьте гурманом! Нужно не отказываться от вкусной еды, а есть ее в умеренных количествах. Женщинам – быть положительно настроенными: если мужчина следит за своим телом, прекрасно. Еще один плюс: еда в холодильнике продержится дольше.

Не стоит забывать о физической активности: можно приучиться вместе заниматься спортом. Допустимо начать с обычной зарядки. Скучно выполнять однообразные упражнения даже вдвоем? Включите любимую музыку.

Спорт не нравится? Совершайте пешие прогулки. Если во время длительного путешествия на ногах захотелось отдохнуть и перекусить, стоит выбирать не рестораны быстрого питания, а кафе, в котором можно купить здоровую пищу. Дорого? Приготовьте и возьмите полезную еду с собой.

Совет курильщикам, собирающимся попрощаться с сигаретами и заменить их пищей: пусть этой едой станут продукты с высоким содержанием клетчатки (например, овощи). Важно обеспечить физическую активность, но начинать со спортивных марафонов не следует: процесс увеличения нагрузки должен идти постепенно, иначе организм ее не вынесет и будет велик риск сорваться на сигареты.

Есть дети? Забудьте привычку доедать за ними. Кстати, не заставляйте ребенка есть, если он не хочет. Иначе он рискует превратиться в толстяка.

Привить человеку полезные привычки возможно только на собственном примере. Женщины, пересмотрите свой рацион! Не можете полностью отказаться от сладкого и мучного? Ограничьте его употребление, ешьте больше полезных продуктов.

Снова обратимся к женщинам: перекармливая мужей, вы оказываете медвежью услугу. Избыточный вес – ключ к различным заболеваниям. Разве этого желает мужу по-настоящему любящая супруга?

Теперь к мужчинам: если супруга ревнива и есть подозрение, что она специально откармливает вас, не поддавайтесь на провокации. Смакуйте каждый кусочек, чтобы физически не смочь съесть слишком много. И, конечно, не давайте поводов для ревности. Если и так не даете, помните: маниакальное стремление жены уберечься от измен – не ваша проблема.

Если причиной переедания является сильный стресс или, напротив, стабильность и чрезмерное спокойствие, совет тот же: принимать пищу медленнее. Организуйте день так, чтобы в нем осталось время на размеренное принятие здоровой пищи и на достаточный сон. Спать необходимо минимум 7-8 ч в сутки. Может понадобиться и больше: все индивидуально.

Не переживаете насчет потери привлекательности? Приведем интересный факт: избыток жировой ткани вызывает импотенцию.

От избытка свободного времени есть часто хочется от ничегонеделания. Советуем позаниматься физическими упражнениями, найти новое хобби (желательно то, в котором заняты руки).

Если считаете, что вязание или лепка из полимерной глины – дело не мужское, попробуйте купить гитару и научиться на ней играть.

Предлагаем обзавестись мольбертом, палитрой, карандашами и кисточками и начать осваивать рисование.

Следите за телом, и оно скажет вам «спасибо»!

Поделитесь с друзьями

Еще по теме Психология

Психология
Михаил Лабковский: «Над отношениями работать не нужно!»
Психология
«Ла Ла Лэнд»: почему мечта победила любовь
Психология
Почему мужчинам нравятся худые женщины?
Психология
Ты моя душа… И другие экзотические слова любви

Популярно сейчас

Свадьба
Поздравления на свадьбу - для родственников и друзей молодоженов
Обручальные украшения
Как должно сидеть обручальное кольцо
Платья
8 модных вариантов свадебных платьев для беременных 2022
Психология
«Ла Ла Лэнд»: почему мечта победила любовь

Подпишитесь на нас в Телеграм!
Получайте лучшие идеи и предложения по проведению свадеб, моде и отдыху.
ПЕРЕЙТИ

Разделы журнала
СВАДЬБА
МОДА
ПЛАТЬЯ
КРАСОТА
ГОРОСКОП

Warning: Undefined array key "preview" in /home/o/o79205w3/happysvadba.ru/public_html/wp-content/plugins/oxygen/component-framework/components/classes/comments-list.class.php on line 90

Warning: Undefined array key "preview" in /home/o/o79205w3/happysvadba.ru/public_html/wp-content/plugins/oxygen/component-framework/components/classes/comments-list.class.php on line 102
Warning: Undefined array key "preview" in /home/o/o79205w3/happysvadba.ru/public_html/wp-content/plugins/oxygen/component-framework/components/classes/comments-list.class.php on line 113 Warning: Undefined array key "action" in /home/o/o79205w3/happysvadba.ru/public_html/wp-content/plugins/oxygen/component-framework/components/classes/comments-list.class.php on line 113
Warning: Undefined array key "preview" in /home/o/o79205w3/happysvadba.ru/public_html/wp-content/plugins/oxygen/component-framework/components/classes/comment-form.class.php on line 75

Добавить комментарий

Ваш адрес email не будет опубликован. Обязательные поля помечены *

Комментарий *

Имя *

Email *

Сохранить моё имя, email и адрес сайта в этом браузере для последующих моих комментариев.

Отправить комментарий

Warning: Undefined array key "preview" in /home/o/o79205w3/happysvadba.ru/public_html/wp-content/plugins/oxygen/component-framework/components/classes/comment-form.class.php on line 79

Планируете свадьбу?
Подпишитесь на нашу свадебную рассылку, мы будем полезны!
ПОДПИСАТЬСЯ

© 2005-2023 happysvadba.ru
Все права защищены. Копирование материалов без письменного разрешения редакции запрещено.